



Fruchtiger Thai-Salat mit Tofu

und buntem Orangen-Cashew-Gemüse



20-30min



2 Personen

Wir sind verliebt in diesen Thai-Salat, der eine wahre Geschmacksbombe ist! Probier es aus und verfall auch du der tollen Mischung aus fruchtig-süßer Orange, gerösteten Cashews, einem knackigen Gemüsemix aus Karotte, Paprika und roter Zwiebel sowie köstlichem Tofu und aromatischem Koriander.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tofu ⁶
- 25g Cashewkerne ¹⁵
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 50g roter Mizuna-Salat
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Orange

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 486kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 19.4g



1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell anbrennen. Zum Abkühlen herausnehmen.



4. Salat vermengen

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den **Karottenraspeln**, den **Zwiebeln** und dem **Mizuna-Salat** vermengen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, die **1/2 der Blätter** fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



2. Tofu braten

Den **Tofu** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit der **1/2 der Sojasauce** ablöschen und noch 3-5Min. braten, bis der **Tofu** kross ist, dabei ab und zu wenden. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 der gerösteten Cashewkerne** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, 1TL Zucker, **1-2EL Limettensaft**, 1EL Pflanzenöl und 1EL Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren. Nach Belieben mit mehr **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



6. Orange schneiden

Die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in Stückchen schneiden und mit der **1/2 des Dressings** unter den **Salat** mengen. Die **übrigen Cashews** grob hacken. Den **Salat** mit dem **Tofu**, dem **restlichen Dressing**, den **Cashews** und dem **übrigen Koriander** anrichten und servieren.